CICLISM

CÎTEVA ÎNVĂȚĂMINTE DE LA CAMPIONATELE MONDIALE

PREGĂTIREA SPECIFICĂ – LA LOC DE FRUNTE

Așa cum arătam în articolul precedent, campionatele mondiale de ciclism din acest an au prilejuit unele învățăminte care, adăugate la propria experiență a antrenorilor și cicliștilor noștri ar putea da un plus de eficacitate străduințiilor lor pentru ridicarea continuă a performanțelor.

Din observațiile făcute asupra echipelor fruntașe în ciclismul mondial, ca și din discuțiile avute cu unii specialiști, s-a desprins constatarea că, pentru asigurarea unui succes de seamă într-una din cele mai importante probe mondiale și olimpice — cursa contra-cronometru — este necesară selecționarea și pregătirea minuțioasă a unei echipe *specializate* în acest gen de concurs. Am văzut că antrenorii se orientează îndeosebi către alergători cu un fizic robust, capabili să facă față cu succes cerințelor unei întreceri de rezistență în regim de viteză. Printre altele, asemenea alergători cu talie înaltă (de felul lui Ion Cosma) oferă partenerilor lor acel „paravan" atît de necesar refacerii forțelor consumate la „trenă". Nu trebuie înțeles cumva că, la trenă fiind, ei stau pe bicicletă asemenea motociclistului de la cursele cu antrenament mecanic. Nicidecum. Poziția în șa, bine studiată și însușită, dă corpului o formă, putem spune, aerodinamică, deoarece aci se luptă cu secundele și zecimile de secundă. Dar, oricum, imaginați-vă ce adăpost poate oferi echipei un alergător cu talie mică, pe o bicicletă pe măsura lui!

Cicliștilor pentru cursa contra-cronometru li se cer, de asemenea, dîrzenie, vioiciune și un dezvoltat spirit de echipă. Ei trebuie să se cunoască foarte bine între ei, fiecare să simtă „pulsul" celuilalt, să se completeze reciproc.

Ce presupune acest lucru? O pregătire specială, desfășurată în perspectivă, după un plan judicios și avînd un lot valoros. Pregătirea pentru acest fel de probă nu exclude participarea la antrenamente și curse pe etape, care dau cicliștilor rezistența atît de necesară. Dar ar fi o greșeală să se creadă că se poate obține un rezultat de seamă în proba de contra-cronometru fără o îndelungată pregătire specifică și fără un program competițional adecvat. Ne amintim cu părere de rău că, înaintea „Cursei Păcii", antrenorul care răspundea de lot a respins propunerea majorității antrenorilor, de a include în pregătire curse contra-cronometru. Rezultatele s-au văzut. Este locul să spunem că cele trei concursuri (de la București și Kaunas), la care am participat înaintea campionatelor mondiale, au avut un rol important în rezultatul obținut de echipa noastră.

Așadar, pregătirea specifică trebuie să stea la loc de frunte. Alergătorii din lot și, apoi, cei din echipă trebuie să fie bine sudați, să facă schimburi de trenă perfecte, să acționeze la aceeași valoare, ridicată, să fie asemenea unui motor cu patru pistoane. Dozarea corectă a eforturilor pe întreaga lungime a probei este necesar să se facă aproape în mod reflex. Am putea spune că idealul în această probă (și poate fi realizat, după părerea noastră) este ca fiecare ciclist să ajungă să „simtă", fără marcajul kilometric, cît s-a parcurs, să știe după ritm că se aleargă cu 1,16 sau 1,18 și să poată acționa ca atare...

Alegerea traseelor pentru pregătire și concurs constituie o altă problemă de care trebuie să se țină seama. Dacă, în general, circuitele pe care se aleargă la „mondiale" au un profil plat, se observă că adesea ele prezintă sinuozități, care nu sînt de loc de neglijat. În concursul de la București, la care au participat și doi dintre cei care au alcătuit echipa Italiei (Tagliani și Zandegu) traseul era întins, avînd doar trei viraje. Traseul de la Brescia avea însă infinit mai multe viraje, unele în loc, pe drumuri înguste. După cum arătau cicliștii noștri, aceste viraje puneau echipei destule probleme și credem că nu greșim afirmînd că echipa Italiei, ca și altele, care au exersat îndelung pe acest traseu, și pe altele asemenea, au cîștigat minute prețioase din aceasta. Este de la sine înțeles că o medie orară ridicată realizată pe un traseu cu viraje este mai valoroasă decît una pe drum întins. Antrenorii noștri au datoria să nu uite acest lucru și să renunțe la pregătiri și concursuri pe șosele absolut drepte. Așadar, se impune alegerea unor circuite cu sinuozități, care să ducă la creșterea continuă a îndemînării cicliștilor.

In întregul proces de pregătire pentru viitoarele „mondiale" și mai ales pentru J.O. din 1964, se recomandă ca *antrenorii și cicliștii noștri să vizeze o medie orară de peste 45 km* pentru a putea spera la un loc fruntaș. In acest an, cu cea mai bună medie făcută cîndva de echipa noastră, n-am putut ocupa decît locul VII. In anul 1963 sînt de prevăzut medii orare în jur de 46 km și chiar mai mult, pentru cîștigarea primelor două-trei locuri. Sîntem convinși că, muncind cu seriozitate, după un plan riguros științific, antrenorii și cicliștii noștri vor putea atinge acest deziderat.

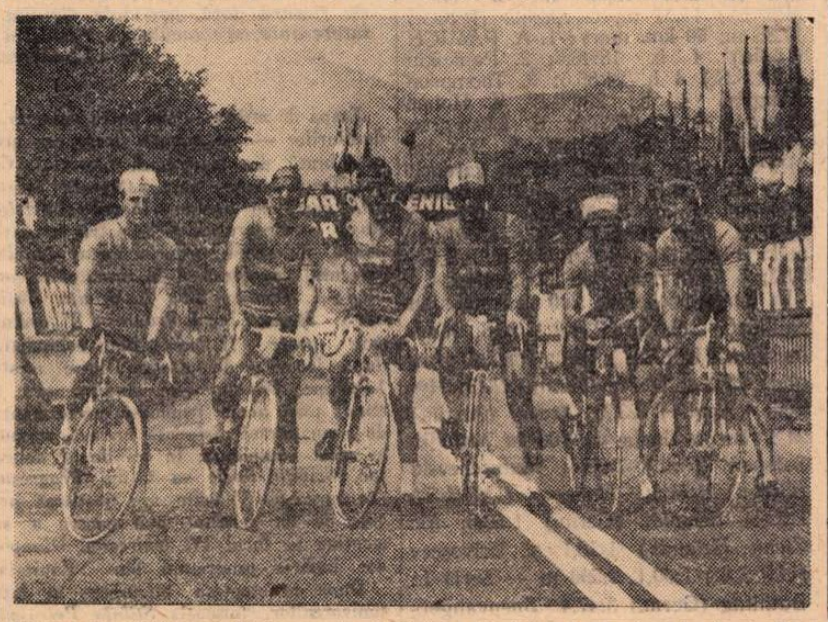
ATENȚIE LA TACTICĂ!

Cîteva cuvinte despre cea de a doua probă de șosea — cursa individuală cu start în bloc. Pentru asigurarea succesului într-o asemenea probă este bine să prezentăm, după posibilități, cicliști care s-au afirmat ca foarte buni fondiști și foarte buni sprinteri și care să fie adevărați maeștri în *orientarea tactică*. Fiind vorba, așa cum mai spuneam, de o cursă foarte grea, alergătorii trebuie să fie temeinic pregătiți și în plenitudinea forțelor.

Campionatele mondiale din acest an par să arate că în această probă este greu de presupus o tactică de echipă. Numărul mare de participanți, viteza ridicată de-a lungul unui adevărat maraton, ca și condițiile specifice impuse de traseele preferate de organizatori (rămîne de văzut cum va fi cel din anul 1963) fac chiar cu neputință tactica de echipă. După cum s-a observat din clasamentul general al C.M., cursa a triat riguros valori individuale. Bongioni a cîștigat locul I nu atît cu sprijinul coechipierilor, care s-au înșirat de-a lungul plutonului, ci în luptă directă cu cei mai puternici adversari. După cum știm, tactica de echipă presupune intervenția antrenorului, care analizează poziția alergătorilor săi într-o situație dată, avînd în vedere desfășurarea cursei în ansamblu. La „mondiale" și la Olimpiadă intervenția antrenorului e ca și inoperantă. Se fac peste 10 ture pe un circuit, situația se schimbă aproape la fiecare kilometru, iar antrenorul — la unul din punctele de alimentare — abia prididește să împartă în fugă bidoane cu apă. Iată de ce credem necesar un efort sporit din partea antrenorilor (și nu numai pentru această probă) în ceea ce privește dezvoltarea gîndirii tactice la cicliști. Credem, de asemenea, că greșim cînd organizăm prea puține curse pe circuit (de regulă, în București, la campionatele de semifond), pe distanțe care rar depășesc 60—80 de km, în loc să căutăm trasee variate, măsurînd în jur de 10—12 km., care să fie parcurse în condiții apropiate de cele de la campionatele mondiale și olimpiade. Comisiile locale de ciclism ar trebui să urmeze exemplul tovarășilor de la Brăila, care organizează în fiecare an multe asemenea întreceri utile și atractive.

Muncind mai mult și mai bine, unind eforturile tuturor specialiștilor, antrenorilor și alergătorilor noștri, avem toate condițiile pentru a dezvolta și mai mult ciclismul nostru, care se afirmă în ierarhia ciclismului mondial.

MIRCEA COSTEA



Echipa de ciclism a țării noastre înaintea startului în proba de fond din cadrul campionatelor mondiale.

Foto: M. C.

ȘAH

Semifinaliștii campionatului țării sînt în plină întrecere

Pentru 14 locuri în finala ediției 1962 a campionatului republican de șah se întrec, în aceste zile, 60 de șahiști repartizați în patru grupe semifinale. Două sînt găzduite de Capitala țării, iar celelalte au ca loc de desfășurare Oradea și Tg. Mureș. Celelalte locuri în turneul final al întrecerii urmează să fie completate de membrii echipei reprezentative care au făcut deplasarea la Varna în vederea participării la Olimpiada de șah.

La București se joacă în sălile Progresul (str. Lipscani 16) și Banca de Investiții (str. Doamnei 4). O serie de maeștri cu vechi state de serviciu în campionatele țării primesc replica dîrză a candidaților de maeștri și jucătorilor de categoria întîi. În grupa de la Progresul, după disputarea primelor 6 runde, în fruntea clasamentului se află un lider puțin scontat, **M. Nacu** (Electronica). El a totalizat 5½ puncte, dar — e drept — în fața unor adversari mai puțin puternici, dintre care este de menționat doar Reicher, singurul în fața căruia Nacu a cedat pînă acum o jumătate de punct. Neînvins este și **C. Bozdoghină**, care are însă două remize: cu Reicher și Mateescu. În runda a 6-a, Bozdoghină l-a învins (cu negrul) pe Seimeanu. Pentru primele 4 locuri în clasament — care asigură calificarea — concurează cu șanse apropiate mai mulți participanți, grupați deocamdată într-un pluton strîns: **Em. Reicher** 3½, **O. Troianescu** 3 (1), **P. Seimeanu** 3, **P. Mateescu** 2½ (1), **V. Georgescu** și **A. Marcovici** 2½, **Gh. Gavrilă I** și **T. Voronca** 2 (1), **M. Beiu** 2, **R. Alexandrescu** 1½ (2), **C. Rotaru** 1½, **W. Ott** 1 (2), **Șt. Porumbescu** ½.

Cealaltă grupă are un lider care face parte dintre favoriții întrecerii. Aci conduce maestrul internațional **D. Drimer** cu 5 puncte (remize cu Rozvan și Voiculescu). La jumătate de punct îl secondează **M. Pavlov**, care a început cu 3 victorii consecutive, urmate de 3 remize. Și în această grupă clarificările sînt încă departe de a se fi produs. 4 puncte (și cîte o întreruptă) au pînă acum **P. Joița** și **V. Vaisman**. Îi urmează — cu 3 (1) puncte — **P. Voiculescu** și gălățeanul **S. Schönfeld**. În continuare, clasamentul se prezintă astfel: **M. Rozvan** 3, **C. Botez** și **Gh. Pitpinic** 2½ (1), **A. Porcescu**, **E. Nacht**, **N. Banea** și **A. Ionescu** 2½, **L. Rădulescu** 2 (2), **M. Nițu** ½, **I. Cormos** 0.

Rundele sînt programate în fiecare după-amiază. Duminică dimineață are loc jucarea partidelor întrerupte, iar luni este zi de odihnă.

NATAȚIE

Trei noi recorduri de juniori la finalele... seniorilor

(Urmare din pag. 1)

In finala probei *400 m mixt individual feminin*, după primul procedeu (fluture) conducea, așa cum era și de așteptat, Nicoleta Gordin (Rapid Buc.). Ea și-a mai păstrat puțin din avantajul cîștigat și după cel de al doilea procedeu (spate), dar după aceea la „bras" și „liber", Cristina Balaban, recordmana probei, a recuperat treptat cîștigînd pînă la urmă cu ușurință.

Din plină... vară, a doua zi a întrecerilor s-a desfășurat într-un cadru tomnatic, concurenții avînd de înfruntat și ploaia și timpul răcoros. Pentru cei mai mulți dintre participanți vremea s-a schimbat... la timp, ea fiind adusă ca unul din „argumente" la lipsa lor de pregătire pentru această competiție importantă.

Rezultate tehnice: *Ziua I. MASCULIN: 1.500 m liber* (finală contracronometru): *MOCANU* (Steaua) 19:30,5 **St. Ionescu** (Știința Cluj) 19:40,0, Ligner (Olimpia Reșița) 19:49,5, Nagy (Dinamo Buc.) 20:37,8, Budai (Steaua) 20:50,6, Banet (Cl. sp. sc. Banatul Timișoara) 21:00,5, Moraru (Cl. sp. sc. Buc.) 21:19,8; *FEMININ: 400 m mixt individual* (finală): *BALABAN* (Dinamo) 6:07,7, Gordin (Rapid Buc.) 6:22,3, Trohani (Cl. sp. sc. Buc). 6:25,0, Nagy (Cl. sp. sc. Harghita Tg. M.)) 6:37,7, Langer (Ol. Reșița) 6:45,0, Zarchievici (Progr. Buc.) 7:05,8;

Probele desfășurate aseară, toate finale, au fost mai darnice în rezultate care să satisfacă. Și astfel am putut nota și noi două recorduri republicane la sfîrșitul cursei *100 m fluture feminin* și *4x100 m liber masculin*. În prima probă, *Mărinca Rotaru* a fost cronometrată în 1:17,2, timp care depășește cu 5 zecimi de secundă vechiul record de junioare categoria I, care-i aparținea și care fusese realizat cu puține zile în urmă la Cotbus. În ștafeta 4x100 m liber, *Clubul sportiv școlar Buc. (Bota, Malarciuc, Zager, Moraru)* a realizat timpul de 4:21,0, care este superior cu 5,3 secunde vechiului record de juniori categoria a II-a. În celelalte două probe finale notăm victoria lui *Alexandru Popescu*, la *400 m mixt individual* și a echipei *Dinamo* în proba *4x100 m mixt feminin*. În prima probă, 100 m fluture feminin, Mărinca Rotaru a fost „purtată" la timpul record de către colega ei de club *Nicoleta Gordin*, care cu un finiș mai bun a reușit să se claseze pe primul loc (cu timpul de 1:16,9 — la 3 zecimi de secundă de recordul senioarelor) și să obțină, astfel, titlul de campioană.

La *sărituri* s-au terminat întrecerile de pe trambulină. La feminin, „duelul" dintre *Emilia Negulescu* (Rapid Buc.) și *Viorica Kiss* (Crișana Oradea) a fost tranșat în favoarea sportivei feroviare, care a reușit să se distanțeze numai după ce se epuizaseră primele cinci sărituri. La masculin, *Gh. Banu* (C.S.M. Sibiu) a trecut prin multe emoții pînă să se vadă în posesia tricoului de campion. El a fost condus de Aurel Breja (Rapid Buc.), dar executînd mai bine ultimele sărituri a reușit să cîștige.

Rezultate tehnice: MASCULIN: *400 m mixt individual:* AL. POPESCU (Dinamo) 5:34,5, Șt. Ionescu (Știința Cluj) 5:41,0, Medianu (Steaua) 5:46,0, Cerchez (Steaua) 6:00,9, Surianu (C.S.M. Cluj) 6:05,5, Nagler (C.S.M. Sibiu) 6:15,6, Szabados (Cl. sp. sc. Harghita Tg. M.) 6:19,3; *4x100 m liber:* Steaua 4:08,1 (deoarece această ștafetă n-a reușit să realizeze timpul barem de 4:06,0 nu i s-a decernat titlul de campioană), Dinamo 4:12,3, Cl. sp. sc. Buc. 4:21,0 — nou record republican de juniori categoria a II-a, Olimpia Reșița 4:21,1; *feminin 100 m fluture* (finală): GORDIN (Rapid Buc.) 1:16,9, Rotaru (Rapid Buc.) 1:17,2 — nou record de junioare cat. I, G. Tămăuceanu (Cl. sp. sc. Buc.) 1:24,5 (record personal), Langer (Ol. Reșița) 1:26,0, Munteanu (Progr. Buc.) 1:29,3, Naftali (Cl. sp. sc. Harghita Tg. M.) 1:31,6, Sterner (Unirea) 1:32,4; *4x100 m mixt:* DINAMO 5:23,6, Cl. sp. sc. Buc. 5:25,4, Rapid Buc. 5:31,9, Progresul Buc. 5:49,5, Olimpia Reșița 5:53,9, Cl. sp. sc. Harghita Tg. M. 6:05,9, Unirea Buc. 6:54,3.

Întrecerile continuă astăzi și mîine la strandul Tineretului, dimineața, de la ora 10 și după-amiază, de la ora 17.

Finalele campionatelor de ciclism pe pistă

JUNIORII DIN NOU LA ÎNĂLȚIME!

● Echipa Dinamo I campioană la urmărire seniori ● Juniorul V. Burlacu (Steaua) a cucerit al treilea titlu

Un musafir nedorit, ploaia, care s-a pornit cu cîteva minute înainte de primul start, a făcut ca programul zilei a treia din cadrul finalelor campionatelor republicane de ciclism pe pistă să începă cu o oră mai tîrziu. Astfel, ieri, la ora 17 pe velodromul din parcul sportiv Dinamo puteau fi văzuți o serie de motocicliști care ajutau la... uscarea pistei. Apoi au început întrecerile.

Primii și-au disputat întîietatea juniorii viteziști. Ca și în reuniunea precedentă tinerii pistarzi au fost din nou la înălțime, oferindu-ne încă din serii întreceri spectaculoase și viu disputate. Pentru a ilustra buna lor pregătire este suficient să menționăm că toți concurenții au fost cronometrați în serii sub 14 sec., un timp mai mult decît mulțumitor. De asemenea, cei 18 juniori merită laude pentru dîrzenia cu care și-au apărat șansele, fiecare atacînd încă de la circa 300 metri înainte de sosire (după cum se știe la viteză sportivii sînt cronometrați pe ultimii 200 metri). Gheorghe Radu, D. Panaitescu, V. Burlacu și Cristea Stan, au reușit să meargă din victorie în victorie, calificîndu-se în semifinalele probei. D. Panaitescu și V. Burlacu și-au întrecut adversarii în semifinale iar finala (ce păcat că s-a desfășurat pe întuneric, la lumina reflectoarelor) a dat cîștig de cauză talentatului Vasile Burlacu care astfel cucerește cel de al treilea titlu de campion al țării pe anul 1962. Cel mai bun timp al zilei: 12,7 sec. — V. Burlacu în finală.

CLASAMENTUL FINAL: **1. Vasile Burlacu (Steaua), 2. Dragoș Panaitescu (Clubul sportiv școlar), 3. Gheorghe Radu (Olimpia Buc.), 4. Cristea Stan (Steaua).**

In programul reuniunii de ieri după-amiază a figurat și proba de urmărire (4.000 m) rezervată cicliștilor seniori. La start au fost prezente șase echipe, dintre care trei aparținînd clubului sportiv Dinamo. Pînă în semifinale s-au înregistrat rezultatele scontate. Aici însă s-a produs o mare surpriză. Formația Dinamo II, compusă din Aurel Șelaru, Virgil Iordache, Gh. Bădără și C. Tudose a eliminat din cursa pentru titlu prima echipă a clubului Steaua, alcătuită din I. Stoica, I. Vasile, Gh. Neagoe și C. Baciu. In cealaltă semifinală a învins, fără dificultate, echipa Dinamo I în dauna colegilor lor din cea de a treia formație a clubului Dinamo. Astfel, finala acestei probe și-au disputat-o, în „familie" alergătorii dinamoviști. După cum era și de așteptat (îi recomandau și timpul obținut în serii: 4:57,04) titlul de campioni ai țării a revenit sportivilor din prima echipă a clubului Dinamo formată din Gabriel Moiceanu, Mihai Voinescu, Eugen Bărbulescu și Gheorghe Calcișcă. CLASAMENT: **1. Dinamo I 5:05,00; 2. Dinamo II 5:09,00; 3. Steaua I; 4. Dinamo III.**

Mîine dimineață, începînd de la ora 10, au loc pe velodromul Dinamo ultimele probe (urmărire echipe juniori și semifond seniori) ale campionatelor republicane pe anul 1962.

TR. IOANIȚESCU

POLO

Mîine, prima etapă a returului în categoria A

Mîine este programată etapa I a returului campionatului republican. La București, la strandul Tineretului, se desfășoară jocurile *Steaua-Industria Linii Timișoara* (ora 11) și *Rapid-C. S. Mureșul* (ora 12). La Cluj, *Știința* întîlnește echipa *Progresul București*, iar la Oradea, formația locală *Crișana* primește replica echipei *Știința București*. Meciul *I.C. Arad-Dinamo București* a fost amînat pentru joi 20 septembrie.

In campionatul de calificare se dispută mîine jocurile: *Cl. sp. sc. Buc.-Voința Oradea* (strandul Tineretului, ora 13), *C.S.M. Cluj-Voința Tg. Mureș* și *Voința Oradea-A.S.M. Lugoj*.